

□ এ অধ্যায়ে জানতে পারব

- সুস্থ থাকার বিভিন্ন উপায়
- পানিবাহিত রোগের বিস্তার
- পানিবাহিত রোগ এবং রোগের লক্ষণ
- পানিবাহিত রোগ প্রতিরোধের বিভিন্ন উপায়

□ অধ্যায়টির মূলভাব জেনে নিই

শরীরের সুস্থতার উপর মানুষের মানসিক ও শারীরিকভাবে কাজ করার কর্মক্ষমতা ও কর্মদক্ষতা নির্ভর করে। সুস্থ থাকার জন্য শরীরের যত্ন নেওয়ার পাশাপাশি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নও থাকতে হবে। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অভাবে ডায়রিয়া, আমাশয়, টাইফয়েড, জডিস ইত্যাদির মতো পানিবাহিত রোগের সংক্রমণের ফলে স্বাস্থ্যহানি ঘটে। এসব রোগ থেকে মুক্ত হয়ে সু-স্বাস্থ্য লাভ করার জন্য রোগের কারণ, প্রতিকার ও প্রতিরোধ সম্বন্ধে জ্ঞান লাভ অত্যন্ত জরুরি।

অনুশীলনীর প্রশ্ন ও উত্তর

১. শূন্যস্থান পূরণ কর।

- ১) — দ্বারা দূষিত পানির মাধ্যমে পানিবাহিত রোগ ছড়ায়।
- ২) কলেরা, আমাশয় এবং টাইফয়েড — রোগ।
- ৩) — আমাদেরকে সুস্থ থাকতে এবং জীবন সুন্দর করতে সাহায্য করে।
- ৪) ফুটিয়ে, ফিল্টার করে এবং — ব্যবহার করে আমরা পানি বিশুদ্ধ করতে পারি।

উত্তর : ১) মানুষ বা প্রাণীর মলমূত্র, ২) পানিবাহিত,
৩) স্বাস্থ্যবিধি, ৪) পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট।

২. সঠিক উত্তরটিতে টিক চিহ্ন (✓) দাও।

- ১) আমাদের কখন অবশ্যই হাত ধুতে হবে?
ক. খাওয়ার সময় ✓ খ. খাওয়ার পূর্বে
গ. টয়লেট ব্যবহারের পূর্বে ঘ. টয়লেট ব্যবহারের সময়

২) কোনটি পরিমিত ব্যায়ামের ফল?

- ক. মাংসপেশি শক্তিশালী করে খ. পুষ্টি সরবরাহ করে
গ. রোগাক্রান্ত করে ✓ ঘ. ক্লান্তি দূর করে

৩) ডায়রিয়া হলে আমাদের কী গ্রহণ করা উচিত?

- ক. দুধ খ. শাকসবজি

- গ. মাছ ✓ ঘ. খাবার স্যালাইন

৩. সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন :

১) পানিবাহিত রোগের দুইটি কারণ উল্লেখ কর।

উত্তর : পানিবাহিত রোগের দুইটি কারণ হলো-

- ক. দূষিত পানি পান করা।
- খ. দূষিত পানি দ্বারা খাবার রান্না করা।

২) পানিবাহিত তিনটি রোগের নাম লিখ।

উত্তর : পানিবাহিত তিনটি রোগ হলো -

- ক. ডায়রিয়া খ. কলেরা গ. আমাশয়

৪. বর্ণনামূলক প্রশ্ন :

১) কীভাবে পানিবাহিত রোগ প্রতিরোধ করা যায়?

উত্তর : পানিবাহিত রোগ প্রতিরোধের সবচেয়ে ভালো উপায় হলো পানিতে জীবাণুর বিস্তার রোধ করা।

তবে কিছু উপায় অবলম্বন করে পানিবাহিত রোগ প্রতিরোধ করা যায়। এরূপ কিছু উপায় হলো -

- ক. নিরাপদ পানি ব্যবহার : পান করা, খাবার তৈরি করা এবং গোসল করার কাজে নিরাপদ ও পরিষ্কার পানি ব্যবহার করতে হবে।

খ. হাত ধোয়া: খাবার খাওয়ার আগে বা খাবার তৈরির আগে, খেলাধুলার পর, টয়লেট ব্যবহারের পর সাবান এবং নিরাপদ পানি দিয়ে ভালোভাবে হাত ধুতে হবে।

গ. টয়লেট পরিষ্কার রাখা: স্বাস্থ্যসম্মত টয়লেট ব্যবহার করতে হবে এবং ব্যবহারের পর তা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

২) শরীর সুস্থ রাখতে হলে আমাদের কী কী করতে হবে?

উত্তর : শরীর সুস্থ রাখার সবচেয়ে ভালো উপায় হলো স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করা। এর জন্য প্রতিদিন কিছু নিয়মকানুন মেনে চলতে হয়।

শরীর সুস্থ রাখার জন্য আমাদেরকে নিচের উপায়গুলো অবলম্বন করতে হবে-

ক. সুষম খাদ্য গ্রহণ: সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রতিদিন অবশ্যই সুষম খাদ্য খেতে হবে পাশাপাশি পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ পানি পান করতে হবে।

খ. নিয়মিত শরীরচর্চা: নিয়মিত শরীরচর্চা আমাদের হৃৎপিণ্ড, মাংসপেশি ও হাড় শক্তিশালী করে। যা আমাদেরকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করে।

গ. পর্যাপ্ত ঘুম: শরীরের ক্ষয়পূরণ এবং বৃদ্ধির জন্য পর্যাপ্ত ঘুম প্রয়োজন। পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম শরীর সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।

ঘ. বিশ্রাম: ক্লান্তি দূর করা এবং নতুন উদ্যমে কাজ করার জন্য প্রতিদিনই কিছু সময় বিশ্রাম নেওয়া উচিত। বিশ্রাম আমাদের ক্লান্তি দূর করে শরীর সুস্থ রাখে।

ঙ. শরীরের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা: শরীর সুস্থ রাখতে হলে শরীরের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে। আর শরীর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার জন্য আমাদের যত্নবান হতে হবে।

সুস্থ থাকার জন্য সবগুলো উপায়কেই সমান গুরুত্ব দিতে হবে।

৩) পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার উপায়সমূহ বর্ণনা কর।

উত্তর : পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার জন্য আমাদের যত্নবান হতে হবে।

শরীর সুস্থ রাখার জন্য আমাদের শরীর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা উচিত। শরীর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হলে প্রতিদিন পরিষ্কার পানি ও সাবান দিয়ে গোসল করতে হবে। খাওয়ার আগে এবং পরে ভালোভাবে হাত ধুতে হবে। খাওয়ার পর নিয়মিত দাঁত ব্রাশ করতে হবে। নিয়মিত জামাকাপড় পরিষ্কার করতে হবে। ত্বক, চুল, নখ, চোখ এবং কানের যত্ন নিতে হবে।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার জন্য সবগুলো অভ্যাসকেই সমান গুরুত্ব দিতে হবে।

৫. বাম পাশের অংশের সাথে ডান পাশের অংশ মিল কর।

খাবার স্যালাইন	শরীর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা
টয়লেট পরিষ্কার রাখা	ডায়রিয়া প্রতিকারে ভূমিকা পালন করে
ক্লান্তি দূর করা	পানিবাহিত রোগ প্রতিরোধ করে
ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	গান শোনা, বই পড়া

উত্তর :

খাবার স্যালাইন – ডায়রিয়া প্রতিকারে ভূমিকা পালন করে।

টয়লেট পরিষ্কার রাখা – পানিবাহিত রোগ প্রতিরোধ করে।

ক্লান্তি দূর করা – গান শোনা, বই পড়া।

ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা – শরীর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা।

অতিরিক্ত প্রশ্ন ও উত্তর

☐ শূন্যস্থান পূরণ কর।

- ১) সুস্থ থাকার সবচেয়ে ভালো উপায় হলো — করা।
- ২) সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রতিদিন — খেতে হবে।
- ৩) শরীরের ক্ষয়পূরণ এবং বৃদ্ধির জন্য পর্যাপ্ত — প্রয়োজন।
- ৪) মলমূত্রে রয়েছে —।
- ৫) ডায়রিয়া, কলেরা, আমাশয় — রোগ।

উত্তর: ১) স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করা ২) সুষম খাদ্য ৩) ঘুম ৪) জীবাণু ৫) পানিবাহিত।

□ বাম পাশের অংশের সাথে ডান পাশের অংশ মিল কর।

সুস্থ জীবন যাপন	ঘুম
সুস্বাস্থ্য	স্যালাইন
শরীরের ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধি	পানিবাহিত রোগ
ডায়রিয়া	স্বাস্থ্যবিধি
নিরাপদ পানি	সুষম খাদ্য

উত্তর : সুস্থ জীবন যাপন — স্বাস্থ্যবিধি।

সুস্বাস্থ্য — সুষম খাদ্য।

শরীরের ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধি — ঘুম।

ডায়রিয়া — স্যালাইন।

নিরাপদ পানি — পানিবাহিত রোগ প্রতিরোধ।

বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৯ : সুস্থ জীবন যাপন

➔ সাধারণ

১. সুস্থ থাকতে এবং জীবনকে সুন্দর করতে কোনটি প্রয়োজন? গ

- ক) প্রতিদিন শরীরচর্চা করা
খ) পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ পানি পান করা
গ) স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা
ঘ) আচরণবিধি মেনে চলা

২. সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রতিদিন অবশ্যই কোনটি গ্রহণ করতে হবে? ঘ

- ক) আমিষ জাতীয় খাদ্য খ) ভিটামিন জাতীয় খাদ্য
গ) শর্করা জাতীয় খাদ্য ঘ) সুষম খাদ্য

৩. শরীরের ক্ষয়পূরণ এবং বৃদ্ধির জন্য কোনটি প্রয়োজন? খ

- ক) শরীরচর্চা খ) পর্যাপ্ত ঘুম
গ) বিশ্রাম ঘ) পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

৪. ক্লান্তি দূর করে নতুন উদ্যমে কাজ করার জন্য কোনটি প্রয়োজন? গ

- ক) নিয়মিত শরীরচর্চা খ) পর্যাপ্ত ঘুম
গ) বিশ্রাম ঘ) পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

৫. নিয়মিত শরীরচর্চা করলে কী হয়? গ

- ক) ক্লান্তি দূর হয়
খ) শরীরের বয়পূরণ হয়
গ) মাংসপেশি ও হাড় শক্তিশালী হয়
ঘ) শরীরের বৃদ্ধি হ্রাস পায়

৬. শরীর সুস্থ রাখার জন্য কী করতে হয়? খ

- ক) অপরিষ্কার-অপরিচ্ছন্ন থাকতে হয়

খ) শরীরের যত্ন করতে হয়

গ) শরীরের অযত্ন করতে হয়

ঘ) স্বাস্থ্যবিধি অমান্য করতে হয়

৭. স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য খাওয়ার পূর্বে ও মলত্যাগের পরে কী দিয়ে দুইহাত ভালো করে ধুতে হবে? গ

- ক) মাটি খ) ছাই
গ) সাবান ঘ) দূষিত পানি

৮. স্বাস্থ্য ভালো রাখার উপায় কোনটি? ক

- ক) স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করা
খ) ইটের তৈরি পায়খানা ব্যবহার করা
গ) খোলা পায়খানা ব্যবহার করা
ঘ) চটের তৈরি পায়খানা ব্যবহার করা

➔ যোগ্যতাভিত্তিক

শিখনফল : সুস্থ থাকার বিভিন্ন উপায় সম্পর্কে জানতে পারব।

৯. রাসেল কীভাবে তার হুৎপিন্ড, মাংসপেশি ও হাড় শক্তিশালী করতে পারবে? ক

- ক) নিয়মিত শরীরচর্চা করে
খ) পর্যাপ্ত ঘুমিয়ে
গ) পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিয়ে
ঘ) শরীর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রেখে

১০. শফিক অতি অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে পড়ে। এ সমস্যা সমাধানের জন্য তার কী করা উচিত? খ

- ক) ঘুমানো খ) বিশ্রাম নেওয়া
গ) শরীরচর্চা করা ঘ) পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা

২ : পানিবাহিত রোগ

সাধারণ

১১. পানিবাহিত রোগ কোনটি? **গ**
ক) বসন্ত খ) হাম গ) জন্ডিস ঘ) যক্ষ্মা
১২. দূষিত পানি পান করলে কোন রোগ হয়? **ঘ**
ক) ইনফ্লুয়েঞ্জা খ) যক্ষ্মা
গ) হাম ঘ) আমাশয়
১৩. পানির মাধ্যমে ছড়ায় কোন রোগের জীবাণু? **ক**
ক) কলেরা খ) ধনুষ্ঠংকার
গ) যক্ষ্মা ঘ) হাম
১৪. কোন রোগ হলে অবশ্যই খাবার স্যালাইন খেতে হবে? **গ**
ক) জন্ডিস খ) টাইফয়েড
গ) ডায়রিয়া ঘ) হাম
১৫. মলমূত্রে কোনটি থাকে? **ক**
ক) ব্যাকটেরিয়া খ) ভাইরাস
গ) ছত্রাক ঘ) কৃমি
১৬. স্যালাইন তৈরিতে কোনটির প্রয়োজন নেই? **ঘ**
ক) লবণ খ) পানি
গ) চিনি/গুড় ঘ) হলুদ
১৭. পানিবাহিত রোগ প্রতিরোধের সবচেয়ে ভালো উপায় কোনটি? **খ**
ক) নিরাপদ পানি পান করা
খ) পানিতে জীবাণুর বিস্তার রোধ করা
গ) খাওয়ার পূর্বে হাত ধোয়া
ঘ) টয়লেট ব্যবহারের পর হাত ধোয়া
১৮. কোন রাসায়নিক পদার্থটি পানি নিরাপদকরণে ব্যবহৃত হয়? **ঘ**
ক) স্যাকারিন খ) ট্যালোরিন
গ) জিঙ্ক ট্যাবলেট ঘ) পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট
১৯. পানির মাধ্যমে রোগ ছড়ানোর সঠিক প্রবাহপথ কোনটি? **ক**
ক) মলমূত্র → পানি → খাদ্য → পানিবাহিত রোগ
খ) মলমূত্র → হাত → পানিবাহিত রোগ
গ) মলমূত্র → খাদ্য → পানিবাহিত রোগ
ঘ) মলমূত্র → ফলমূল এবং শাকসবজি → পানিবাহিত রোগ
২০. কী কী দিয়ে বাসাবাড়িতে খাবার স্যালাইন বানানো যায়? **গ**

- ক) গুড় ও পানি খ) চিনি ও গুড়
গ) পানি, গুড় ও লবণ ঘ) লবণ ও পানি

যোগ্যতাভিত্তিক

- শিখনফল : পানিবাহিত রোগ সম্পর্কে জানতে পারব।
২১. তুমি কোন দূষণের ফলে ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হবে? **খ**
ক) বায়ু দূষণ খ) পানি দূষণ
গ) মাটি দূষণ ঘ) শব্দ দূষণ
২২. রহিম দূষিত পানি পান করে। তার কোন রোগটি হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে? **ক**
ক) টাইফয়েড খ) বসন্ত
গ) হাম ঘ) ইনফ্লুয়েঞ্জা
- শিখনফল : পানিবাহিত রোগ প্রতিরোধ সম্পর্কে জানতে পারব।
২৩. পানিবাহিত রোগ প্রতিরোধে তোমার করণীয় কী? **গ**
ক) পানিতে মলমূত্র ফেলা খ) পানিতে কাপড় ধোয়া
গ) নিরাপদ পানি ব্যবহার করা ঘ) পানিতে গোসল করা
২৪. বাড়িতে খাবার স্যালাইন তৈরি করতে হলে আধা লিটার নিরাপদ পানিতে তোমাকে কী পরিমাণ লবণ দিতে হবে? **খ**
ক) আধা চিমটি খ) এক চিমটি
গ) দুই চিমটি ঘ) লবণের প্রয়োজন নেই
- শিখনফল : স্বাস্থ্য ভালো রাখার উপায় সম্পর্কে জানতে পারব।
২৫. তুমি নিরাপদ পানি পান কর ও স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার কর। এতে তোমার কী উপকার হবে? **ক**
ক) স্বাস্থ্য ভালো থাকবে
খ) অসুস্থ হয়ে পড়বে
গ) শরীরে জ্বালাপোড়া হবে
ঘ) শরীরে চুলকানি দেখা দেবে
- শিখনফল : পানিবাহিত রোগ হওয়ার কারণ সম্পর্কে জানতে পারব।
২৬. বন্যার পর তোমাদের এলাকায় ডায়রিয়া, আমাশয়, কলেরা দেখা দিয়েছে। কী কারণে এরূপ ঘটল? **খ**
ক) বায়ু দূষিত হওয়ায় খ) পানি দূষিত হওয়ায়
গ) মাটি দূষিত হওয়ায় ঘ) খাদ্য দূষিত হওয়ায়

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

১. সুস্থ থাকার তিনটি উপায় লেখ।

উত্তর : সুস্থ থাকার তিনটি উপায় হলো -

- ১) সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করা।
- ২) পর্যাপ্ত ঘুমানো।
- ৩) নিয়মিত শরীরচর্চা করা।

২. নিয়মিত শরীরচর্চা এবং খেলাধুলা আমাদের কী উপকার করে?

উত্তর : নিয়মিত শরীরচর্চা এবং খেলাধুলা আমাদের হৃৎপিণ্ড, মাংসপেশি এবং হাড় শক্তিশালী করে। একই সাথে এগুলো আমাদের আত্মবিশ্বাসী করে এবং রাতে ভালো ঘুমাতে সাহায্য করে।

৩. আমাদের পর্যাপ্ত ঘুম কী কারণে প্রয়োজন?

উত্তর : শরীরের ক্ষয়পূরণ এবং বৃদ্ধির জন্য আমাদের পর্যাপ্ত ঘুম প্রয়োজন।

৪. আমাদের বিশ্রাম নেওয়া উচিত কেন?

উত্তর : ক্লান্তি দূর করতে এবং নতুন উদ্যমে কাজ শুরু করার জন্য প্রতিদিন কিছু সময় আমাদের বিশ্রাম নেওয়া উচিত।

৫. আমরা কীভাবে ক্লান্তি দূর করতে পারি?

উত্তর : কোনো শখের কাজ যেমন - পছন্দের গান শোনা, বই পড়া, বাগান করা ইত্যাদির মাধ্যমে আমরা ক্লান্তি দূর করতে পারি।

৬. পানিবাহিত রোগ কাকে বলে?

উত্তর : জীবাণু দ্বারা দূষিত পানির মাধ্যমে যে সকল রোগ ছড়ায় তাদেরকে পানিবাহিত রোগ বলে।

৭. আমরা কীভাবে পানি নিরাপদ করতে পারি?

উত্তর : ফুটিয়ে, ফিল্টার করে এবং পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট ব্যবহার করে আমরা পানি নিরাপদ করতে পারি।

৮. পানি দূষণের দুটি কারণ লেখ।

উত্তর : পানি দূষণের দুটি কারণ হলো -

- ১) কলকারখানার বর্জ্য-আবর্জনা পানিতে ফেলা।
- ২) গৃহস্থালির বর্জ্য-আবর্জনা পানিতে ফেলা।

৯. পানিবাহিত রোগের লক্ষণ কী?

উত্তর : পানিবাহিত রোগের লক্ষণ হলো পাতলা পায়খানা, বমি, জ্বর ও পেটব্যথা।

১০. পানিবাহিত রোগ প্রতিরোধের দুটি উপায় কী?

উত্তর : পানিবাহিত রোগ প্রতিরোধের দুটি উপায় হলো-

- ১) পান করা, খাবার তৈরি এবং গোসল করার জন্য নিরাপদ পানি ব্যবহার করা।
- ২) খাওয়ার আগে, খাবার তৈরির আগে এবং টয়লেট ব্যবহারের পর হাত সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে ধোয়া।

কাঠামোবদ্ধ প্রশ্ন ও উত্তর

➤ সাধারণ

১. পানিবাহিত রোগ কীভাবে ছড়ায়?

উত্তর : জীবাণু দ্বারা দূষিত পানির মাধ্যমে পানিবাহিত রোগ ছড়ায়।

দৈনন্দিন বিভিন্ন কাজে যেমন- পান করা, খাবার রান্না করা, গোসল করা, ধোয়া-মোছা বা দাঁত ব্রাশ করার সময় আমরা পানি ব্যবহার করি। এসব কাজে মানুষ বা প্রাণীর মলমূত্র দ্বারা দূষিত পানি ব্যবহার করলে আমরা পানিবাহিত রোগে আক্রান্ত হই। এসব রোগ খুব সহজেই মানুষের মাঝে ছড়িয়ে পড়ে।

➤ যোগ্যতাভিত্তিক

২. তোমার ছোট ভাইয়ের ডায়রিয়া হলে তুমি কী ব্যবস্থা নেবে?

উত্তর : আমার ছোট ভাইয়ের ডায়রিয়া হলে অবশ্যই তাকে খাবার স্যালাইন খাওয়ানো।

ডায়রিয়া হলে ঘন ঘন পাতলা পায়খানার সাথে শরীর থেকে যথেষ্ট পানি ও লবণ বেরিয়ে যায়। ছোট ভাইকে ঘন ঘন খাবার স্যালাইন খাওয়ানো। বাজারে খাবার স্যালাইন স্বল্পমূল্যে পাওয়া যায়। তবে প্রয়োজনের সময় স্যালাইন না থাকলে আধা লিটার নিরাপদ পানিতে এক চিমটি লবণ এবং এক মুঠো চিনি বা গুড় মিশিয়ে নিজেই খাবার স্যালাইন তৈরি করব। স্যালাইনের সাথে স্বাভাবিক খাবারও খাওয়ানো। শারীরিক অবস্থার উন্নতি না হলে ডাক্তারের পরামর্শ নেব।
